

## Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».*

**Ж.-Ж. Руссо**

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В педагогической деятельности это выражается через непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности.

Важно помнить, что мы сами можем сохранять и возвращать своё здоровье. Сила внутри нас, надо только научиться ею пользоваться и научить этому своих учеников.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, в поздравлениях мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

А что означает здоровый образ жизни? Давайте обратимся к модели «Здоровье».

### МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Организация двигательного режима.
2. Рациональное питание.
3. Закаливание.
4. Профилактические мероприятия.
5. Психоэмоциональный комфорт.

Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здоровья дается такое определение понятия здоровья - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и воспринималось многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Здоровьесберегающие образовательные технологии, это системно организованная совокупность приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью воспитанников, а применяемая с целью сохранения и обогащения.

Здоровьеориентированная образовательная деятельность учителя базируется на трех методологических принципах: сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся (И.И. Брехман, Н.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова).

Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – это **рациональная организация урока**. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоко уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие его аспекты:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете).
2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (нормой считается 4–7 видов за урок).
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7–10 минут).
4. Число использованных учителем видов преподавания (норма – не менее трех за урок).
5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
6. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
7. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.
8. Физкультминутки и физкультпаузы (норма – на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
9. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
11. Благоприятный психологический климат на уроке.
12. Преобладающее выражение лица учителя.

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

14. Темп и особенности окончания урока.

15. Состояние и вид учеников, выходящих с урока. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

В процессе обучения наиболее сильная нагрузка приходится на нервно-психическую сферу учащихся. Поэтому профилактика педагогическими средствами переутомлений, невротических реакций, а в ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на уроке являются приоритетными задачами в здоровьесберегающей работе учителя. С этой целью с успехом применяю **дыхательные упражнения**.

Так, психотерапевт Е. Мазо рекомендует при возбуждении, повышенной раздражительности, вспыльчивости детей выполнять **комплекс успокаивающих дыхательных упражнений**, когда выдох значительно превосходит по длительности вдох. Гимнастика проводится по следующей схеме:

$$\frac{4}{8} \quad 2 \quad \frac{4}{9} \quad 2 \quad \frac{4}{10} \quad 2 \quad \frac{4}{11},$$

где в числителе – продолжительность вдоха в секунду; в знаменателе – продолжительность выдоха в секунду; в середине – длительность паузы между вдохом и выдохом. Пауза обязательна.

Упражнение 1:

- вдох (спокойный, полный, глубокий);
- выдох (интенсивный, резкий, энергичный).

Упражнение 2: сидя или стоя, набрать полные легкие воздуха.

Задержать на момент дыхание, сложить губы трубочкой (как при свисте) и с силой вытолкнуть через нее часть воздуха. Снова задержать дыхание и затем выдохнуть очередную порцию воздуха.

Представляют интерес так называемые **«оживлялки»**. Эти простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

Упражнение 1:

- с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);
- щеки – вверх – вниз (10 раз);
- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);
- указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;
- 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

## Гимнастика для глаз

Своеобразной гимнастикой для глаз являются игры «Пчела» и Дирижер». Игра «Пчела» заключается в том, что нужно представить перед собой медленно летящую кругами пчелу, сфокусировать на ней свой взгляд и выполнять таким образом круговые движения глазами. По команде учителя «пчела садится учащимся на переносицу». Школьники не должны упускать ее из виду.

В игре «Дирижер» ученики представляют себя знаменитыми дирижерами. Они встают, берут в руку «дирижерскую палочку» (карандаш, ручку) и в такт звукам музыки начинают дирижировать. При этом они не отрывают глаз от кончика палочки, т.е. сопровождают глазами все ее движения в течение музыкального фрагмента. Движения палочки должны быть плавными, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз) – закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты

### Психологического воздействия цвета на ребёнка:

белый – ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

чёрный – в небольшой дозе сосредотачивает внимание, в большой – вызывает мрачные мысли;

красный – возбуждает, раздражает;

голубой - ухудшает настроение;

зелёный – улучшает настроение, успокаивает;

жёлтый – тёплый и весёлый, создаёт хорошее настроение.

коричневый – в сочетании с яркими цветами создаёт уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию.

**Аурикулотерапия:** система лечебного воздействия на точки ушной раковины. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла.

- потянуть вниз мочки ушей (10 раз);
- «хлопанье ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);
- «кручение козелка» – большой палец руки ввести в слуховой проход, указательным пальцем охватить ухо сверху и делать круговые движения (30 секунд).

**Кинезиологические упражнения,** направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. В работе с детьми используют комплекс кинезиологических упражнений: «Колечко» (соединяя большой палец поочередно с остальными), «Кулак-ребро-ладонь» (последовательно много раз), «Пальчики обеих рук здороваются», «Замок» и другие.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребёнка исчезают явления дислексии (нарушения письма), развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

Кинезиологические упражнения дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

Большое значение имеет **зарядка для пальчиков**. Ещё В. А. Сухомлинский говорил: «Источники способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. ...Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок».

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца.

Практика показывает, что эффективным приемом снятия утомления учащихся на уроках является **психогимнастика**. Школьники с удовольствием откликаются на задание учителя войти в образ сказочного или литературного героя. В начальной школе эмоционально настроиться на работу на уроке помогает вхождение в образ внимательного, старательного и активного ученика.

### **Применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий педагогическом процессе**

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др.

#### **Ароматерапия**

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

История использования эфирных масел восходит по крайней мере к 4500 г. до н. э. В те времена египтяне изготавливали из них духи и лекарственные препараты. Парфюмерия в Древнем Египте была тесно связана с религией: каждому из сонма богов предназначался определенный аромат. Жрецы применяли эфирные масла и при бальзамировании. Остатки этих веществ можно обнаружить в мумиях, возраст которых достигает 3000 лет.

Древние знания были сохранены греческими, римскими и арабскими врачами, их труды не потеряли своего значения на протяжении многих веков. Еще не так давно, в XVIII столетии, эфирные масла широко использовались в медицине. К концу XIX в. многие из этих экстрактов стало возможно получать искусственным путем. Это был более дешевый и простой процесс, чем выделение ароматических веществ из растений, и использование природных лекарственных средств пошло на убыль.

В Древнем Риме школьники носили розмариновые венки для улучшения памяти. Провожая ребенка в школу, надушите его носовой платок розмарином, который повышает способность к сосредоточению и память.

Чтобы избавить ребенка от страха перед экзаменом или контрольной, замените розмарин лавандой или иланг-илангом. На ночь можно сделать ванну с лавандой. Если вашему ребенку не нравится какой-либо запах, не заставляйте его терпеть, лучше подобрать такие запахи, которые будут нравиться.

### **Заболевания**

Насморк – эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель – эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе – смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе – теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины – лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи – компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

**Релаксация** – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию провожу под спокойную расслабляющую музыку. Примером такой работы может послужить упражнение «Путешествие на облаке».

Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в [путешествие на облаке](#). Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

Вы на лесной поляне, ярко светит солнышко. Весело щебечут птицы. Лёгкий ветерок развеивает ваши волосы. У вас прекрасное настроение. Вы можете выполнить любое трудное задание. Я буду считать до «пяти». Когда я скажу «пять», вы откроете глаза.

### **Внеклассная работа.**

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя это работа по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни

(проведение тематических родительских собраний и конференций, в том числе и с приглашением медицинского работника; индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и праздники, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).

2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.

4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности (проекты «Построим дом», " Посиделки у самовара"

5. Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Скажем вредным привычкам «НЕТ», «Разговор о правильном питании»).

6. Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования, экскурсии, походы, помощь в проведении мероприятий летнего оздоровительного лагеря).

7. Проведение совместных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья», " С мамой на край света", " Очаг семейный - добрый костерок" и т. д.

Убеждена, что необходимым условием здоровьесбережения является творческий характер образовательного процесса. Ведь включение школьника в творческий процесс не только способствует развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда – неинтересно, а значит, в той или иной степени является насилием над собой и другими. Следовательно, возникает необходимость увлечь учащихся творческой деятельностью, добившись их личной заинтересованности в учебном процессе, в достижении цели.

Огромную роль для здоровьесбережения играют и положительные эмоции, которые получают дети на уроке.